

12+

Регион

ЗДОРОВЬЯ #3 ■ 2023



ЕКАТЕРИНА ТАНАЧА:
«ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!»

”

*Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем,
надо работать над собой.*

Пол Брэн



СОДЕРЖАНИЕ



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Влияние сахара на детский организм.....	2
Право на эмоции.....	5
Нарциссы: кто это?.....	7

О ВАЖНОМ

Семейное насилие: бьет – значит любит?.....	10
---	----

ОПЫТ РЕГИОНОВ

ВИЧ-инфекция и материнство.....	15
Иммунитет при ВИЧ-инфекции.....	17

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Логоневроз у детей.....	19
-------------------------	----

ГОСТЬ НОМЕРА

Екатерина Танача: «Занимайтесь спортом!»	22
---	----

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

На дороге – дети!	25
-------------------------	----

ПРИЗВАНИЕ

Николай Бондученко: о работе, Боге и Станиславском.....	26
--	----

СОВЕТ ВРАЧА

Облегчите легким жизнь.....	30
-----------------------------	----

ПРОФИЛАКТИКА

Мозговой штурм: как избежать инсульта.....	36
---	----

ВОПРОС-ОТВЕТ

Нужно ли менять пломбы?	42
-------------------------------	----



ВЛИЯНИЕ САХАРА НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

Согласно исследованиям институтов питания, прием сладостей возбуждает активность дофамина – гормона счастья.

Употребление сахара на регулярной основе грозит тем, что уровень нейромедиатора, передающего сигналы между нервными клетками, окажется повышенным. Съедая одну конфету за дру-

гой, человек чувствует радость, а уже при следующем употреблении для удовлетворения системы поощрения потребуется еще больше сладкого. Все это случается из-за того, что вкусовые рецепторы, находящиеся на

языке, активируются и посылают сигнал в мозговую ствол, а затем во множество отделов переднего мозга. Один из таких отделов – кора головного мозга – отвечает за распознавание разных вкусов: горького, соленого, острого и

сладкого. Если система поощрения чрезвычайно активна, то потеря контроля гарантирована.

Пищевая линейка человека за последние годы в целом пополнилась большим количеством новых продуктов. Большинство современных детей привыкли к пищевым продуктам, содержащим большое количество переработанных жиров, сахара или его заменителей, и, конечно, эти продукты стали более предпочтительными. Бесконтрольное потребление сладостей приводит к дисбалансу между количеством поступающего в организм сахара и биологической потребностью организма ребенка. Такая разница приводит к большому количеству проблем. В первую очередь страдают когнитивные навыки – память, внимание, мышление.

В проведенных исследованиях учеными было обнаружено,

что люди, потреблявшие в детском возрасте чрезмерное количество сахара, вырастая, сталкиваются с ухудшением когнитивных способностей. Кроме того, сладкие продукты провоцируют развитие патогенной микрофлоры в кишечнике человека, а это влияет на работу мозга. Большое количество сахара способно

Люди, потреблявшие в детском возрасте чрезмерное количество сахара, вырастая, сталкиваются с ухудшением когнитивных способностей.

вызвать воспаление клеток гиппокампа в головном мозге (гиппокамп отвечает за обучаемость, построение новых нейронных связей). Но это не конечная точка негативного влияния сахара на детский организм. Также происходят изменения в поведении, ребенок становится слишком возбужденным, он не способен себя успокоить,



Не весь сахар вреден. Сахар, содержащийся во фруктах, полезен.



его нервная система работает в ускоренном режиме, ребенок становится гиперактивным. В таком состоянии детям тяжело или почти невозможно научиться чему-то новому, обработать полученные знания.

От чего стоит отказаться родителям для профилактики негативного влияния сахара на детский организм:

- покупные соки, сладкие газированные напитки;
- консервированные продукты;

- рафинированный сахар;
- фастфуд, соусы;
- сладости, выпечка (конфеты, булочки и т.д.).

Конечно, не весь сахар вреден. Сахар, содержащийся во фруктах, полезен, тем более фрукты содержат клетчатку, которая снижает скорость усвоения сахара и увеличивает пищевую ценность.

Альтернатива сахару:

1 Для подслащивания напитков лучше использовать стевию

или агаву.

2 Пастила из натуральных фруктов (не содержит рафинированный сахар).

3 Кокосовый сахар.

4 Фрукты и овощи.

Такое пищевое поведение постепенно способно выровнять уровень дофамина. Через время желание употреблять рафинированный сахар исчезнет, и попытка съесть пирожное или конфету не будет доставлять радости.

*Татьяна Тарасова,
специалист по
социальной работе*

ПРАВО НА ЭМОЦИИ

Просто быть неидеальным человеком – это состояние необходимо каждому из нас. Только в этом состоянии у нашей психики есть возможность восстановиться, найти решение важных проблем. Но у многих людей такое состояние вызывает страх, недоумение и панику. Давайте попробуем разобраться, почему так происходит.

Очень часто воспитание направлено на создание «удобных» детей. Родители склонны подавлять активность ребенка, которую боятся, к которой бывают просто не готовы. Ведь только у хорошей матери – хорошие дети. В социуме детей, как правило, делят на хороших – тихих, спокойных, и плохих – шумных, подвижных. Для того чтобы ребенок был хорошим, вырабатывается чувство долга с ответственностью за реакции родителей. Часто можно услышать от родителей в адрес непослушного ребенка – «Мне стыдно за тебя», «Какой позор, что скажут люди?».



Как правило, такое воспитание детей присуще семьям, где есть тревожные родители. Тревожная мама постоянно переживает – нужно занять ребенка, пока он что-то не натворил, нужно указывать на ошибки, потому что лучше уж мама скажет, чем кто-то посторонний. В детстве ребенок такой мамы часто слышит: «Ну что ты сидишь – иди хотя бы пропылесось». А когда уставший от постоянного контроля ребенок начинает возмущаться, в ответ он слышит – «Чего ты скандалишь? Тебе заняться нечем? Совсем родителей не уважаешь».

Вырастая, такой ребенок привыкает жить в постоянной спешке, боится что-то

не успеть. Он стремится выполнять сразу множество вещей, все контролировать, везде успевать. При этом ему необходимо, чтобы все было сделано правильно, чтобы им остались довольны окружающие, чтобы его хвалили. Быть хорошим для всех – это очень важно. Слова «Что скажут люди» – постоянно преследуют такого взрослого. Остановиться нельзя, надо куда-то бежать, что-то делать, всем понравиться, угодить. А если остановишься, то остаешься наедине с собой, появляются новые эмоции, чувства, переживания. И с этим нужно что-то делать, а что делать – никто не сказал и не научил.

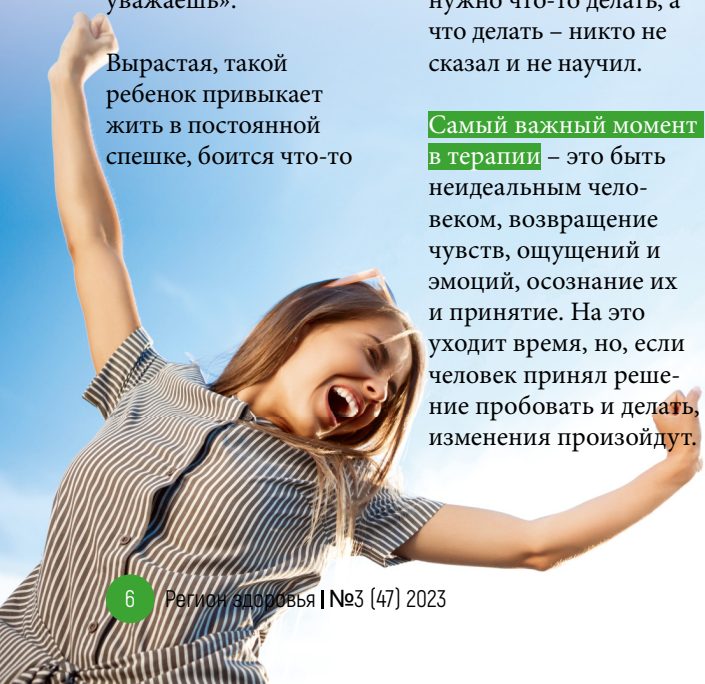
Самый важный момент в терапии – это быть неидеальным человеком, возвращение чувств, ощущений и эмоций, осознание их и принятие. На это уходит время, но, если человек принял решение пробовать и делать, изменения произойдут.

Когда человек начинает чувствовать и осознавать свои эмоции – это уже большая победа.

Следующий шаг – это начать принимать свои чувства и эмоции, какие бы они ни были, даже если в детстве мама запрещала их испытывать – раздражение, злость, обида. А позволить себе эти чувства испытывать и даже выражать безопасным способом – это признак того, что вы становитесь самим собой, обычным человеком. Ведь это абсолютно нормально, присуще каждому из нас – бояться и тревожиться перед чем-то новым, злиться, отстаивать свои права, когда их нарушают, это естественно – плакать, когда больно, радоваться своим успехам и делиться счастьем с окружающими.

Очень важно разрешить себе быть живым, быть просто человеком. И позволить себе просто быть неидеальным.

*Екатерина Кулешова,
врач-психотерапевт*





НАРЦИССЫ: КТО ЭТО?

Нарциссизм – это отличительная черта, при которой человек воспринимает себя как самого особенного индивидуума. При этом он считает, что он лучше всех.

Прочитав данное описание, многие скажут, что такая особенность есть у каждого. Конечно же, она есть, но у здорового человека подобные черты выливаются в амбиции и желание понравиться. Подобное поведение также может перерасти в патологию, которая в дальнейшем

может влечь за собой такие диагнозы, как биполярное расстройство и депрессию.

Если с виду, встретив такого человека, сразу начинает казаться, что он себя слишком любит, то на самом деле это не так, любви к себе нет, есть восхищение своей грандиозной проекци-

ей, которая заполняет пустоты в собственной самооценке. Данное состояние позволяет нарциссам избегать неуверенности в себе.

Люди с нарцисскими чертами характера не переносят критику, любое замечание воспринимается как личная обида, которая сопро-

вождается истерикой, ведь им должны все восхищаться!

Распознать нарцисса можно по характерным признакам:

1 Преувеличенное чувство значимости. Требуется постоянно внимание и восхищения.

2 Повышенное фантазирование. В начале отношений нарцисс прямо кричит о своей любви, которая будет заполнять всю его жизнь, на самом деле у такой любви очень короткий срок.

3 Завышенная самооценка. Окружение

у человека-нарцисса должно быть особенное, с высоким социальным статусом и модельной внешностью.

4 Самоутверждение за счет других. В достижении своих целей использует за счет других людей.

5 Отсутствие сопереживания. Если вдруг нарцисс причинил кому-то боль, извинений не ждите, потому как нарцисс не считает, что он что-то сделал не так.

6 Зависть – это особенно отличительная черта нарцисса. Он сам завидует, потому как уверен, что

окружающие также ему завидуют.

Специалисты отмечают три типа:

1 Открытый (грациозный) – на примере это яркий персонаж, у которого все нутро кричит «Посмотрите на меня!». Такому типу характерно детское поведение, которое требует, чтобы внимание было ему и только ему.

2 Скрытый (депрессивный) – поведение нарцисса точно под копирку кого-то из его родителей. Такому типу характерна скрытая пассивная агрессия. Пообещают многое, по итогу

Люди с нарцисскими чертами характера не переносят критику, любое замечание воспринимается как личная обида.



обещанное не выполняется, при этом обвиняются все. Неуверенность в себе часто приводит к депрессивному состоянию.

3 **Перверзный (токсичный).** Такие люди любят подчинение. Зачастую устраивают эмоциональные конфликты со своими партнерами, которые сопровождаются унижением либо, наоборот, восхвалением. В жизни царит хаос, им доставляет удовольствие разрушение чужих карьер.

Также существуют смешанные представители этих типов.

Помочь человеку-нарциссу довольно тяжело, так как они не признают, что с ними что-то не так, поэтому причина обращения сопровождается сопутствующими проблемами: депрессия, злоупотребление алкоголем либо биполярное расстройство. Медикаментозно нарциссизм не вылечить, поэтому на помощь приходит психотерапия. Специалист помогает правильно

выдерживать критику, ставить реальные цели и помогает наладить отношения с родственниками и близкими.

Как вести себя с таким человеком?

Отношения выстраивать совсем не просто, поэтому часто их предпочитают обрывать. Но бывают обстоятельства, например, совместные дети, которые не позволяют поставить точку.

Избегайте любых манипуляций со стороны человека-нарцисса.

Прежде всего, если есть рядом человек, с вышеуказанными характеристиками, обязательно обратитесь за помощью к специалисту, чтобы разобраться в ситуации и подобрать дальнейшую тактику поведения в построении отношений. Нужно понимать,



что от людей-нарциссов каких-либо изменений в поведении не нужно ожидать, этого не будет! Но можно попытаться избежать конфликтных ситуаций. Избегайте любых манипуляций со стороны человека-нарцисса, применяйте в словесном разговоре короткие ответы «Да», «Нет». Обозначьте свои личные границы. Держитесь четко темы разговора и не уходите от нее, если же заметили, что он сам уходит, то вам поможет такая фраза, как «мы уходим от темы разговора». Ну и, конечно же, комплименты. Не скупитесь на похвалу.

*Илья Морозов,
врач-психиатр*



СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ: БЬЕТ – ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

Жертвой семейного насилия может оказаться кто угодно: женщины, мужчины, дети, престарелые родители, известные личности и рядовые граждане.

Согласно исследованиям, каждая четвертая российская семья сталкивается с проблемой насилия, и эта цифра постоянно растет.

СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ – ЯВЛЕНИЕ ЦИКЛИЧНОЕ

Особенностью насилия, совершаемого внутри семьи, является то,

что оно не является единичным случаем. Это регулярно повторяющийся процесс, длящийся иногда десятилетиями. Домашнее насилие характеризуется как повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания,

внушения чувства страха. Чаще всего насильственным действиям со стороны членов семьи подвержены дети, женщины, престарелые и инвалиды.

Дети, растущие в такой обстановке, зачастую перенимают модель поведения родителей и в дальнейшем ведут себя жестоко уже по

отношению к членам своей семьи.

Почти все исследователи проблем семьи отмечали одну особенность ее членов, склонных к проявлению насилия: **многие из этих людей сами были жертвами насилия в детстве.**

Психика ребенка травмируется, даже если он является просто свидетелем насилия, но все больше становится случаев агрессии и жестокости одного или обоих родителей, направленных непосредственно на ребенка. Ребенок совершенно беззащитен перед жестокостью родителей, ведь он находится в прямой зависимости от них. Если у взрослого

человека есть выбор, жить с тиранящим его партнером или уйти, то у ребенка такого выбора нет.

По статистике, ежегодно около 2 млн детей в возрасте до 14 лет регулярно избиваются своими родителями. Из них каждый 10-й ребенок погибает, а 2000 детей кончают жизнь самоубийством.

Спасаясь от жестокого обращения родителей, не находя в своей семье любви, понимания и за-

боты, дети часто ищут поддержку на улице, среди личностей с аморальным поведением, для которых насилие, алкоголизм, наркомания являются нормой поведения, стилем жизни. К сожалению, нередко общественное мнение становится на сторону агрессора и обвиняет в случившемся жертву: «Если терпит, значит нравится. Сама довела», «Бьет – значит любит» и т.д.». Как следствие, жертвы домашней тирании часто скрывают подобные факты, терпят издевательства, чтобы избежать осуждения. В нашей стране проблема семейного насилия



была впервые публично освещена только в 90-е годы. Тогда же появились первые телефоны доверия, кризисные центры, убежища и приюты для пострадавших от домашнего насилия.

ВИДЫ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

Насилие может проявляться в разных формах. Это может быть запугивание, подавление одним членом семьи другого, лишение его возможности общаться с родственниками и друзьями, пресечение любой попытки самореализации с целью установления контроля над данной личностью. Другими формами

“ Насилие всегда характеризуется умышленным причинением вреда жертве, физического или морального. ”

семейного насилия являются причинение физического вреда членам своей семьи (включая убийства), различные виды сексуального принуждения. Вне зависимости от того, какие виды воздействия используются, насилие всегда характеризуется умышленным причинением вреда жертве, физического или морального.

Физическое насилие – избиения, побои, ру-

коприкладство, пытки, истязания, нарушение неприкосновенности, толчки, пощечины, удары кулаком, нападения, нанесение травм, увечий, поджоги, изоляция и прочие. В частности, под обозначение физическое насилие подпадает не только прямое избиение, но и, например, издевательства над домашними животными. Систематические избиения делают человека болезненно пугливым, робким, часто неадекватно реагирующим даже на людей, не проявляющих к нему агрессии.

Психологическое насилие – это применение словесных и психических средств, принижение достоинства, оскорбления, пренебрежительное отношение, шантаж, угрозы и прочие. Этот вид насилия является самым распространенным. Он почти всегда сопутствует другим видам проявления насилия. При этом его труднее всего распознать, и его последствия становятся заметны не



сразу, в отличие от других видов насилия.

Экономическое насилие – лишение ресурсов, запрещение работать, контроль за расходами, финансовый контроль и зависимость, осуществляющиеся через выдачу денег только по просьбе и только на проживание, ограничение, отказ в деньгах, предоставление недостаточного количества средств для жизни, обязательные процедуры отчетов о потраченных средствах, сокрытие доходов, несправедливый раздел имущества, изъятие денег.

Сексуальное насилие – навязанный сексуальный контакт. В этом случае объектами в основном являются женщины и дети. В большинстве случаев женщина скрывает факт насилия, так как в обществе существует стереотип, согласно которому мужчина, являясь мужем, имеет полное право на сексуальные отношения с супругой, вне зави-

симости от того, хочет она этого или нет. Также объектом сексуального насилия в семье нередко становятся дети. Подвергшийся сексуальному насилию ребенок, кроме нанесенного ущерба физическому здоровью, получает еще психологическую и психосексуальную травмы, которые накладывают отпечаток на всю дальнейшую жизнь.

ПРИЧИНЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Подавляющее большинство агрессоров сами подвергались насилию в детстве, либо наблюдали проявление насилия по отношению к другим членам семьи. «Насилие становится семейной

“
Большинство агрессоров сами подвергались насилию в детстве
”



традицией, своего рода «наследственным заболеванием».

Склонны к насилию могут быть люди, родители которых в детстве не уделяли им достаточно внимания, не проявляли любви к ним, демонстрировали свое безразличие. Причиной могут быть сложившиеся стереотипы поведения, когда на протяжении всей жизни человека убеждали, что насилие – норма, что его можно, а иногда даже нужно и полезно применять.

Большой процент агрессоров среди людей – систематически употребляющих алкоголь и/или наркотические

вещества. Потребность в доминировании, самоутверждении, которая реализуется за счет подавления более слабых членов семьи. Половой аспект насилия – физические, политические, экономические действия, нарушающие права человека определенного пола. Исторически субъектами насильственных действий все же являются мужчины. Весьма значимой причиной бытового насилия со стороны мужчин являются трудности социальной жизни, то есть жизненные обстоятельства (безработица, низкие заработки, низкостатусные виды деятельности), не позволяющие

им утвердиться в своей традиционной мужской роли социально приемлемым способом.

ПРОФИЛАКТИКА СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

Для решения проблемы насилия в семье необходим весь комплекс возможных мер, призванных достичь главного результата – насильник должен знать, что его родственник – это не его собственность, с которой можно делать все, а это, прежде всего, человек и член общества и применять к нему насилие запрещено и наказуемо. В свою очередь, жертва должна знать, что она не одна и всегда может обратиться за помощью.

Ситуация осложняется тем, что большинство

Жертва должна знать, что она не одна, что она права и что ее всегда поймут и поддержат.

жертв не обращаются за помощью, а, напротив, стараются скрыть факты жестокого обращения. Часто о случаях семейного насилия становится известно только тогда, когда оно уже переходит в разряд уголовных преступлений.

Жертва должна знать, что она не одна, что она права и что ее всегда поймут и поддержат. Всегда можно обратиться в правоохранительные органы, позвонить по телефону горячей линии, получить квалифицированную помощь психолога, представителей социальных служб, центров помощи жертвам насилия. Вам обязательно помогут!

*Светлана Вохмянина,
врач-психотерапевт*



ОПЫТ РЕГИОНОВ

В последние годы все чаще стали регистрироваться новые случаи ВИЧ-инфекции у беременных женщин. Среди ВИЧ-инфицированных женщин большинство находятся в репродуктивном (детородном) возрасте.



ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И МАТЕРИНСТВО

Пройти тест на ВИЧ сегодня предлагает-ся всем беременным женщинам и их половым партнерам. Во время наблюдения в женской консультации проводится двукратное тестирование – при первичном обращении по поводу беременности и в сроке беременности 28-30 недель.

ВИЧ может передаваться от женщины к малышу только тремя способами:

- внутриутробно (особенно на позд-

них сроках беременности – после 30 недель);

- во время родов;
- при грудном вскармливании.

Выявление ВИЧ-инфекции у беременной женщины является показанием к приему противовирусных препаратов с целью профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку.

Беременность ВИЧ-инфицированной женщины в идеале должна быть запланированной.

Основное правило – это зачатие будущего ребенка при неопределяемой вирусной нагрузке, то есть когда концентрация вируса в крови матери настолько мала, что его не улавливают тест-системы. Будущей матери необходимо уже до зачатия на протяжении нескольких месяцев под контролем врачей принимать противовирусные препараты, подавляющие развитие ВИЧ.

У ВИЧ-инфицированных женщин будет здоровый ребенок, без ВИЧ-инфекции, если

соблюдать следующие этапы профилактики:

1 этап: Прием противовирусных препаратов в течение беременности.

2 этап: В родах, независимо от их способа, в кровь матери внутривенно вводится антиретровирусный препарат, который прерывает цепочку заражения.

3 этап: Назначение противовирусных препаратов новорожденному ребенку. У детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями, в первые двое суток после рождения еще в роддоме обязательно берут кровь на ВИЧ. Если инфекция от матери была передана внутриутробно, анализ это покажет. Но если это произошло в родах, вирус может быть обнаружен позже (к 1,5 – 4 месяцам). Сразу после рождения малышам обязательно назначают 4-недельный курс противовирусной терапии в форме сиропа. Много-

численные клинические исследования подтвердили безопасность этих препаратов для новорожденных.

Чтобы обезопасить ребенка от заражения ВИЧ-инфекцией через грудное молоко, маме необходимо применять только искусственное вскармливание. В настоящее время смеси для замены грудного молока полностью адаптированы к потребностям младенца и обеспечивают его отличный рост и развитие.

Для рождения здорового ребенка матери нужно:

- сбалансированное питание,
- достаточное количество витаминов,
- ведение здорового образа жизни,
- самое главное – специальная терапия по ВИЧ-инфекции во время беременности, в родах, новорожденному.

Родоразрешение возможно как самостоятельно, так и путем операции кесарева сечения – это решает врач по результатам обследования во время беременности.

При соблюдении трех этапов перинатальной профилактики, а также отказе от грудного вскармливания – 98% детей не инфицируются вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Таких детей снимают с учета в возрасте полутора – двух лет.

Если вы хотите и готовы родить ребенка – сделайте это, но помните о необходимости соблюдения всех предписаний доктора. Сегодня даже с положительным ВИЧ-статусом можно стать мамой здорового малыша!

*Елена Ботвинкина,
врач-педиатр
Елена Нигамедьянова,
медицинский психолог*

ИММУНИТЕТ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

ВИЧ-инфекция является серьезным заболеванием, которое требует постоянного наблюдения и лечения. Вирус иммунодефицита человека губительно воздействует на клетки, которые обеспечивают защитные силы организма, и снижает их количество.

Антиретровирусная терапия (АРВТ) – революционное изобретение человечества, которое спасло жизни многих людей. АРВТ – это препараты, сдерживающие развитие вируса в организме. Сегодня люди, живущие с ВИЧ, имеют возможность контролировать заболевание и жить полноценно благодаря регулярному приему препаратов. Однако для поддержания иммунитета людям, живущим с ВИЧ, важно учитывать ряд факторов, негативно влияющих на иммунитет, помимо ВИЧ-инфекции.

Курение. Никотин наносит ВИЧ-инфицированным людям большой вред. Курение ослабляет иммунитет, при этом осложняя борьбу с болезнями. Действие АРВТ снижается, из-за курения, а это значит, что у ВИЧ-инфицированных курильщиков эффективность лечения ниже, чем у тех, кто не курит.

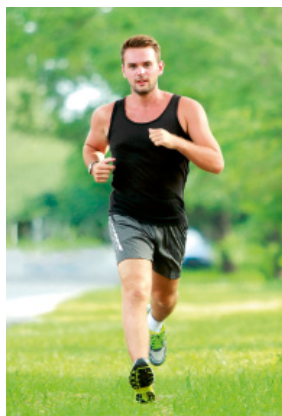


Алкоголь. Как правило, у ВИЧ-положительных людей, которые употребляют алкоголь в больших количествах и не принимают АРВТ, уровень защитных клеток очень низкий. Кроме того, алкоголь может нанести вред печени, играющей важную роль в эффективной переработке АРВТ.

Наркотики. У людей с положительным статусом ВИЧ, употребляющих наркотики и не принимающих антиретровирусную терапию, быстро развивается стадия СПИДа.

Малоподвижный образ

жизни. Физические нагрузки ВИЧ-инфицированному человеку дают немало пользы: увеличение мышечной массы, повышение выносливости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и легких, снижение стресса и улучшение сна, общее улучшение самочувствия и жизнерадостность, нормализацию аппетита, снижение хрупкости костей, снижение риска развития диабета.



Питание. Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья при ВИЧ-инфекции. В свое ежедневное меню стоит включать зерновые и



молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, а также мясо или рыбу. Лучше, если пища будет с низким содержанием жира. Не нужно злоупотреблять консервами, жирными сортами мяса, колбасными изделиями, кондитерскими изделиями, газированными напитками.

Стресс. Важно следить за своей психологической и эмоциональной стабильностью. При ВИЧ-инфекции могут возникать различные психологические проблемы, такие как депрессия, тревога и стресс. Рекомендуется

обращаться за помощью к психологу или психотерапевту.

В целом, поддержание здоровья при ВИЧ-инфекции требует комплексного подхода. Необходимо следить за правильным питанием, заниматься спортом, принимать лекарства и следить за своей психологической стабильностью. Такой подход поможет укрепить организм, повысить иммунитет и улучшить общее состояние здоровья.

*Ольга Елистратова,
врач-инфекционист*

Горячая линия равного
консультирования (звонок бесплатный)
8-800-201-06-81



ЛОГОНЕВРОЗ У ДЕТЕЙ

Речевое нарушение, при котором человек часто повторяет некоторые слова или слоги, протяжно произносит отдельные звуки, не может выговорить их полноценно, врачи определяют термином «логоневроз», в простонародье эти симптомы называют заикание.

По статистике, заикание встречается примерно у 2-3% людей. У детей вследствие нарушения плавности и ритма речи в будущем могут развиваться психологические проблемы, комплексы. Этого можно избежать, если вовремя обратиться к врачу. О первых признаках заикания и причинах его возникновения мы поговорили с врачом-неврологом детской поликлиники Пыть-Яхской окружной клинической больницы Зилей Цалко.

? **Зиля Ратыфовна,** заикание – это самостоятельное заболевание или один из симптомов какого-либо нарушения здоровья ребенка?



— **Заикание – это вообще пограничное состояние.** Оно является заболеванием в психиатрической практике, а в нашей неврологической сфере оно не является отдельно текущим состоянием или заболеванием, то есть это симптом заболевания или один из симптомов неврологического нарушения, неврозов. Заикание, или нарушение плавности речи, может быть нескольких форм: тоническое, клоническое и смешанное. Когда происходит тоническое заикание – нарушается плавность речи, ребенок растягивает звуки, слова или делает неуместные паузы, если это клоническое заикание – ребенок часто повторяет какой-либо звук или слог, если смешанная форма, то нарушается и плавность, и проявляются повторения звуков или слогов.

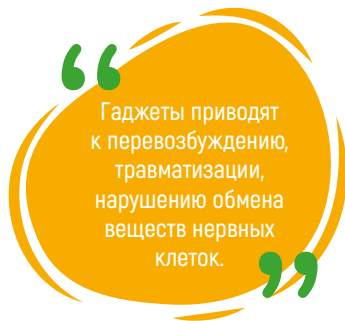
? **В каком возрасте появляются первые признаки заикания?**

— В 90% случаев заикание обнаруживается у детей в период наибо-

лее бурного речевого развития. Как правило, это дети от 2 до 4 лет, которые только начинают говорить. Мальчики заикаются в три-четыре раза чаще, чем девочки. Их нервная система менее устойчива, они больше подвержены нервно-психическим расстройствам. Может развиваться заикание и в более позднем возрасте. Если раньше нарушение речи не встречалось, то возникновение его в старшем возрасте чаще всего связано с психогенным фактором – это какой-то период стрессовых состояний, событий в жизни, например, начало посещения детского сада, поход в школу, сдача экзаменов, конфликты в семье, садике, школе.

? **Сильный испуг, стрессовая ситуация, неврологические нарушения и другие факторы не всегда можно предугадать и предотвратить. Что Вы посоветуете родителям, чтобы все-таки постараться избежать развития заикания у ребенка?**

— Очень многие дети, уставшие после школы, приходят домой и что делают? Правильно – садятся за любимые гаджеты и сидят так до самого вечера, пока родители не придут с работы. Это приводит к перевозбуждению, травматизации, нарушению обмена веществ нервных клеток и тем самым может вылиться в любой симптом – в заикание, моргание, какие-то различные вокализмы.



Поэтому – первое правило профилактики заикания – контроль за использованием гаджетов, второе – правильное питание детей, как ни банально это звучало. Растущий организм должен получать разнообразную, богатую витаминами и полезными микроэлементами

пищу, от этого зависит, насколько правильно будут развиваться его внутренние органы, и нервная система в том числе.

Ну и последнее – своевременное обращение к врачу, если заметили у своего ребенка нарушения речи. Если ребенок говорит и говорит неправильно, то в любом случае нужно обратиться к врачу, для начала можно к участковому педиатру, а он, чтобы исключить серьезные заболевания, направит ребенка на консультацию к неврологу, к психологу или психиатру.

? Можно ли вылечить заикание, если вовремя обратиться к доктору?

— Заикание – это не очень хороший «звоночек» для родителей. Иногда бывает, что спазм ротоглотки, мышц лица связан с поражением центральной нервной системы и проявляется в виде такого симптома, как заикание. Допустим, если была перенесенная вирусная инфекция с поражением центральной

нервной системы (ЦНС).

Заикание лечится, но нужно четко представлять себе, что процесс это не быстрый, восстановление правильной речи может занять годы, при этом полностью вылечить удается лишь 5-7% заикающихся. Чем меньше ребенок, тем больше шансов, что его речь наладится.

Заикание, вызванное стрессовой ситуацией, лечится чаще всего психоэмоциональным покоем, это первая рекомендация, которую мы даем: соблюдение режима дня и ночи, исключение использования гаджетов – видеоролики являются провоцирующим фактором развития и хронизации заикания.

Вообще, для лечения заикания существует множество методик, сочетающих психотерапию с дополнительными упражнениями – развитием мелкой моторики, дыхательной гимнастикой. Хочу акцентировать внимание роди-



телей – заикающийся ребенок совершенно полноценен! Он просто нуждается в помощи, чтобы адаптироваться к своей речевой особенности. Если его любят, с ним подолгу играют и разговаривают, он и не подумает сомневаться в себе. Именно эта спокойная, достаточно высокая самооценка поможет ему игнорировать насмешки сверстников. Если ребенок уверен в себе – значимость заикания сама собой сходит на нет. По мере взросления ребенок и вовсе может забыть о своем речевом дефекте, который будет проявляться, только когда человек сильно волнуется.

*Беседовала
Татьяна Волощук*

ЕКАТЕРИНА ТАНАЧА: «ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!»

Ветеран здравоохранения Югры, врач-физиотерапевт Ханты-Мансийской психоневрологической больницы Екатерина Танача всю свою жизнь посвятила медицине, верному служению людям. Но есть в ее жизни и другая страсть – спорт.

Родилась Екатерина Григорьевна в 1958 году в многодетной семье в маленьком селе Ленино Кондинского района. Ее отец Григорий, вернувшись с фронта, влюбился в очаровательную миниатюрную девушку ханты Нину, создав с ней семью. Екатерина представитель коренного народа ханты.

Когда маленькой Катюше исполнилось три годика, семья переехала в Ханты-Мансийск. Училась девочка в школе №15 (сейчас это школа №5) до 8 класса. Посещала спортивную школу по лыжным гонкам, драматический и танцевальный кружки. Затем обучалась на подготовительном отделении Тюменского государственного института, а в 1975 году поступила в Тюменский медицинский институт. В 1981 году Катя, окончив мединститут по специальности «Лечебное дело», была распределена в Окружную клиническую больницу Ханты-Мансийска, где стала работать участковым терапевтом,

затем заведующей терапевтическим отделением поликлиники. С 1994 года стала работать физиотерапевтом, а чуть позднее заведующей физиотерапевтического отделения больницы восстановительного лечения.

С 2008 года по сегодняшний день Екатерина Григорьевна работает в Ханты-Мансийской психоневрологической больнице врачом физиотерапевтом.

В 2017 году стала победителем окружного этапа Всероссийского конкурса врачей в номинации «Лучший врач медицинской реабилитации».

Трудясь на благо людей, Екатерина Григорьевна не забывает и о себе, своем здоровье, регулярной физической нагрузке. Она, как и в школьные годы, преодолела своим любимым



лыжам. **Постоянно участвует в различных соревнованиях,** занимая только призовые места, – многократный победитель и призер городских, окружных соревнований по лыжным гонкам и осеннему кроссу.

С 2002 по 2016 г. являлась победительницей и призером Спартакиады среди медицинских работников Тюменской области по лыжным гонкам и осеннему кроссу.

12 марта Екатерина Григорьевна сорвала очередную победу, заняв первое место в соревнованиях по лыжным гонкам среди медицинских работников Ханты-Мансийска в категории 45+.

«После катания на лыжах самочувствие значительно улучшается, отмечается прилив сил, с легкостью можно выполнить большой объем работы, в том числе домашней. Кроме того, занятия спортом, а тем более на свежем воздухе, значительно улучшают сон и здоровье в целом», – комментирует Екатерина Танача.



” Нельзя кидаться в спорт как в омут, если есть какие-то проблемы со здоровьем

Она рекомендует всем ежедневно хотя бы 30 минут уделять физической активности – это может быть просто быстрая ходьба, главное, регулярно. Но при этом важно ориентироваться на свое самочувствие.

«Нельзя кидаться в спорт как в омут, если есть какие-то проблемы со здоровьем. Прислушивайтесь к себе!» – говорит Екатерина Григорьевна.

Жители города отзываются о ней не только как о замечательном профессионале в области медицины, но и как о чудесном,

приятном человеке, который радует собой всех окружающих и пациентов.

Познакомившись с Екатериной Григорьевной поближе, чувствуешь исходящий от нее свет добра и любви. Это потрясающий жизнерадостный человек и прекрасная женщина. Безграничное чувство радости охватывает за такого чудесного человека, который, несомненно, заслуживает побед во всем.

«Занимайтесь спортом и будьте здоровы!» – говорит она всем нам.

Вероника Калинкина,
фото Илья Юрукин



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

НА ДОРОГЕ – ДЕТИ!

С наступлением нового учебного года увеличивается количество детей на дорогах, и, как следствие, возрастает риск дорожно-транспортных происшествий с их участием, особенно в первые дни сентября. Школьникам необходимо время, чтобы адаптироваться к непростым условиям дорожного движения после длинных каникул.

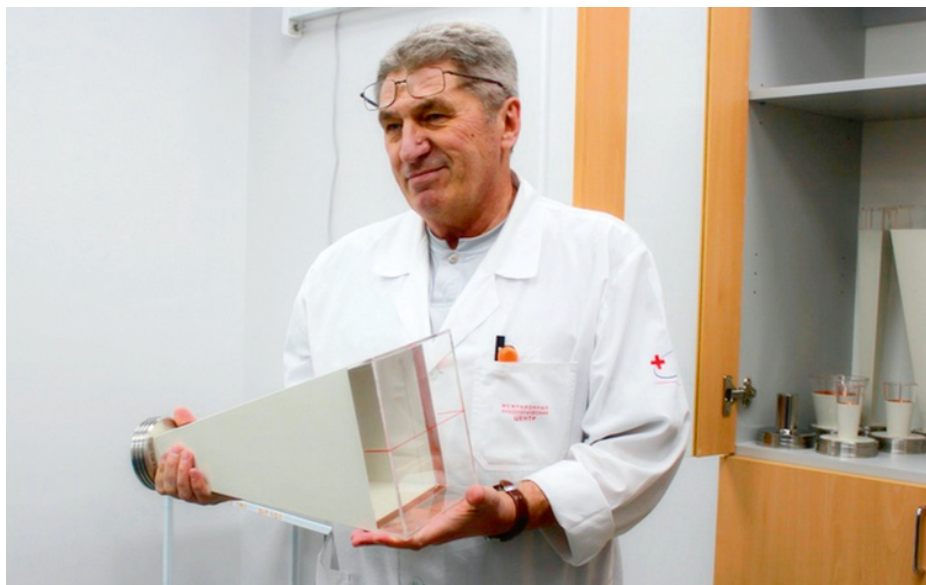


- В светлое время суток двигайтесь с включенными фарами.
- Обеспечивайте безопасную перевозку детей.
- Соблюдайте скоростной режим.
- Будьте внимательными при движении возле детских учреждений, остановок транспорта, на пешеходных переходах и во дворах.
- Напомните детям о правилах дорожного движения, разъясните опасность использования мобильного телефона и других гаджетов при переходе проезжей части.
- Разместите световозвращающие элементы на одежде ребенка или рюкзаке.
- Продумайте самый безопасный маршрут до школы, пройдите его с ребенком.



ВСЕГДА НА СВЯЗИ – 102

ПРИЗВАНИЕ



НИКОЛАЙ БОНДУЧЕНКО:

О РАБОТЕ, БОГЕ И СТАНИСЛАВСКОМ

Николай Бондученко – врач-радиолог онкологического центра Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска. В профессии он уже 25 лет. С его именем связано развитие онкологической службы в Югре.

? Почему вы решили стать врачом?

— Потому что моя мама была врачом. Заслуженный врач Российской Федерации, хирург с военным прошлым, награждена орденом Красной Звезды. Так что мне сам Бог

велел быть врачом. Несколько лет я работал главным внештатным онкологом Департамента здравоохранения Югры. А, как говорится, бывших не бывает, в глубине души я по-прежнему болею за то, чтобы онкологическая служба нашего

округа была одной из самых лучших в стране, и по мере сил пытаюсь внедрять что-то новое.

? У вас есть инновационные идеи?

— Меня всегда, как онколога, волновало несоответствие гро-

мадного количества обследований со скудными результатами. Одна из главных проблем онкологии – это рак легкого. Как можно повысить эффективность диагностики?

Я придумал новый способ рентгенологического исследования легких, где при диагностике может быть использован водород, его плотность в 14,5 раза меньше воздуха.

Если опустить все подробности и тонкости, то это будет так. Вдохнул пациент полной грудью водород, после чего рентгеновский луч не встречает сопротивления. И врач видит то, чего раньше не видел, потому что размеры новообразований маленькие, а воздух, как туман, все закрывает. Онкология как война: по танку стреляют ракетой, а он выпускает дымовую завесу, и ракета не видит цели. Вот это же происходит с нашими рентгеновскими лучами.

Моя мечта: чтобы у всех пациентов рак легкого был диагностирован на начальной стадии, где излечение стопроцентное. И человек будет жить, работать и забудет про врача вообще.

Надеюсь, что когда-нибудь этот способ диагностики будет применяться в городе, в округе и по всей стране. Эта мысль мне душу греет.

? **Говорят, что в человеке есть заноза, порождающая болезнь, так ли это?**

— Смотря что вы имеете в виду под «занозой». Вы совершили плохой поступок – и вас настигло возмездие; оскорбили кого-то,

“ Онкология как война: по танку стреляют ракетой, а он выпускает дымовую завесу, и ракета не видит цели. ”

вышли на улицу – и вас сбил автомобиль. Это ерунда.

Другое дело, если «заноза» – это стресс. Существуют так называемые доброкачественные опухоли, на которые мы привыкли не обращать внимание. Растут себе потихонечку и не мешают. Однако это очаг генетической нестабильности. Сегодня – это доброкачественное заболевание, но произошел стресс или что-то неприятное, и эта еле заметная шишечка превратилась в рак.

Я четверть века занимаюсь онкологической статистикой и понял, что есть люди, которые два-три года вообще к врачу не обращаются. Хорошо бы эту группу останавливать и вручать талончик с фиксированным временем на прием к доктору.

? **Были ли в вашей практике случаи самоисцеления?**

— Был один случай самоизлечения, и я

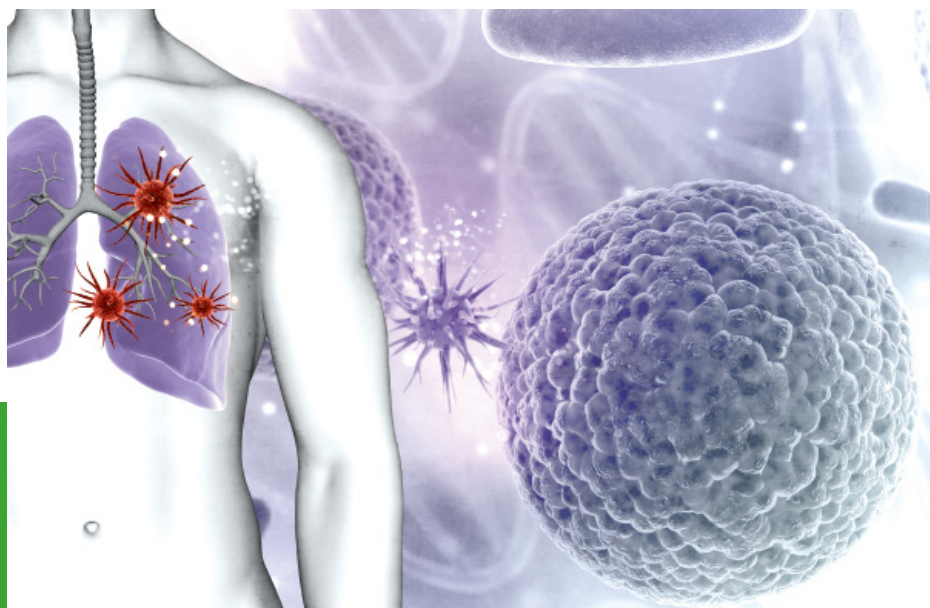
раньше слышал о таком, но думал, что на своем веку не увижу. В Сургуте обследовали человека и увидели, что опухоль «спаялась» с крупными сосудами и удалить ее было невозможно. Определили ему первую группу инвалидности, она назначается на два года. И вот он возвращается, отправили его на рентген, а опухоли-то нет. Рентгенологи лишь плечами пожали. Вот это единственный случай, который я видел за свою практическую жизнь. Это и чудо,

и нет. Рак – болезнь иммунитета. В данном случае иммунитет восстановился и уничтожил раковые клетки. Почему? Могу только пожалеть плечами, как те самые рентгенологи.

? Как вы считаете, врач должен быть честен с пациентом?

— Я вам приведу простой пример из опыта. Когда-то было мнение врачей: от самого пациента скрывать его безнадежное состояние, а родственникам сообщать. К такому

пациенту пришла жена, спросила у меня, как его состояние. Я честно ответил, что долго продержаться он не сможет, а на другой день пришел его отец и устроил скандал: «Какое право вы имели такое рассказывать?». Оказалось, что у пациента было две жены, и вместо того, чтобы ухаживать за ним, после моих слов они начали делить наследство. Тогда-то я и понял, что человек должен знать всю правду о своем здоровье и сам должен распоряжаться этим знанием.



? Слово лечит?

— Слово лечит, но никогда не исцеляет. Им можно утешить, облегчить душу. Слово уменьшает восприятие мучений. Можно с помощью морального фактора улучшить и физическое состояние больного. И потому работать доктору всегда нужно с душой.



? А вы верите в Бога?

— В Бога? Ну, как бывший коммунист, верить в Бога не имею права. Я врач-радиолог, немножко знаком с ядерной физикой, основами биологии, палеонтологии.

Лично мне в Бога поверить трудно, но я верю в идею. Общую идею, которая должна указывать путь к правильным поступкам человека: что можно, а что нельзя. Вот те десять заповедей, которые Моисей на горе слышал от огненного куста. Что вы удивляетесь? Я читаю Библию! Это главные принципы, к которым должен идти каждый человек. Иначе мы все друг друга быстро поубиваем.

? Должен ли врач переживать за каждого пациента?

— Сопереживать – несомненно. Но, как говорил Станиславский, актер не должен входить в образ полностью. Надевая халат, ты надеваешь сочувствие. Я искренен, но самое сложное в онкологии, когда испытываешь мучительное бессилие. Ты приходишь к больному и иногда, кроме сочувствия, не можешь ему ничего подарить. Моя мама говорила: «Врач умирает с каждым больным». И

это действительно так. Когда прихожу домой шутить и веселиться настроения нет. К счастью, у меня есть группа пациентов, жителей Ханты-Мансийска, которым я вовремя поставил диагноз, и они живут-поживают и будут жить еще долго. Ради этого и работаю!

Мне однажды задали вопрос: «Кто дольше всех живет?». А я ответил: «Живут смелые». Люди всегда боятся услышать страшный диагноз, но ты приди, услышь и узнай, что это можно вылечить, и излечись.

“ Врач умирает с каждым больным

Ольга Глуценко,
студентка 4 курса
Югорского государственного университета

СОВЕТ ВРАЧА



ОБЛЕГЧИТЕ ЛЕГКИМ ЖИЗНЬ

Без еды мы можем прожить месяц, без воды – несколько дней. А без воздуха? Насколько ценно дышать без усилий, можно понять, лишь столкнувшись с заболеваниями органов дыхания. Одно из самых опасных из них – рак легкого. В Югре по итогам 2022 года рак легкого, трахеи, бронхов диагностирован у 479 человек. Из них у мужчин – 373 случая, у женщин – 106.

О симптомах и мерах профилактики болезни рассказал врач-онколог Павел Григорьев.

СОЮЗНИКИ РАКА

Павел Александрович работает в хирургическом отделении № 1 онкологического центра Окружной клинической

больницы Ханты-Мансийска. Чаще всего к нему попадают пациенты с раком легкого. По словам врача-онколога, в Югре количество случаев этого заболевания в целом снизилось.

Основной фактор развития рака легких – курение. Согласно исследованиям, риск развития рака легких у курящих мужчин и женщин выше в 20 раз по сравнению с неку-

рящими. Югорчане все чаще предпочитают здоровый образ жизни без сигарет и алкоголя. Поэтому пациентов с онкологией легких стало меньше, что, несомненно, радует, – отмечает положительную тенденцию врач.

В регионе в структуре выявляемости заболевания занимает четвертое место, уступая раку молочной железы, колоректальному раку и раку кожи.

Под раком легких подразумевают развитие злокачественной опухоли, которая появляется в эпителиальных тканях бронхов либо в альвеолярной ткани.

Помимо курения, среди основных причин возникновения болезни – вредные условия труда. При вдыхании асбеста, радона или продуктов его распада, винилхлорида, хрома, мышьяка, продуктов обработки нефти, угля, а также

некоторых других опасных химических веществ легочная ткань получает повреждения, которые со временем могут вызывать онкологию. Также причинами заболевания могут стать генетическая предрасположенность, наследственный фактор, загрязненная окружающая среда, радиоактивное излучение и хронические болезни легких.

Еще один опасный фактор – сильный стресс. Он ослабляет иммунитет человека, и это может стать пусковым механизмом к началу заболевания.

ПОВОД ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

Как говорит Павел Григорьев, наиболее часто (в 70% случаях) рак легких встречается у мужчин в возрасте 60 лет и старше. Женщины и молодые люди заболевают существенно реже. **Из-за отсутствия специфических симптомов заболевание крайне сложно обнаружить на ранней стадии.**

Следует насторожиться при следующих симптомах: беспричинный сухой кашель хронического характера, который не прекращается на протяжении нескольких недель и



Павел Григорьев на операции

не поддается лечению; осиплость голоса; боль в грудной клетке; беспричинная утомляемость и потеря веса; субфебрильная лихорадка более 10 дней.

На более поздних стадиях развития рак легких проявляется ярко выраженной системной болью в грудной клетке; мучительным кашлем, характеризующимся приступами и выделением мокроты с гноем и кровью; увеличением лимфоузлов, расположенных в надключичной области.

Любой из этих симптомов, а тем более комплекс из двух и более, – повод для немедленного обследования на наличие злокачественных новообразований.

Самый доступный и эффективный способ выявить рак легких на ранней стадии – это флюорография. Пройти это исследование надо как минимум 1 раз в 2 года. Лицам с отягчающими наследственными факторами (если в семье есть факты

рака) стоит проходить обследование ежегодно, особенно после 50 лет.

– Если вы находитесь в группе риска – активно курите или работаете на вредном производстве, то нужно периодически проходить КТ грудной клетки. Это наиболее точный метод диагностики рака легкого, – говорит Павел Григорьев.

Клиническая онкология сейчас использует несколько методик лечения данного вида рака. Это операция, лучевая терапия, химиотерапия, комбинированные способы.

– Выбор методики зависит от вида рака, его стадии и состояния пациента. Большое развитие сегодня получили лекарственные методы



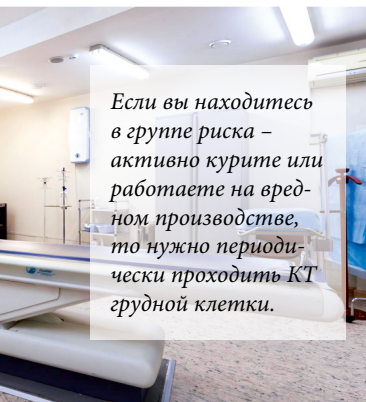
лечения, особенно иммуноонкология, – отмечает Павел Александрович. – Не всегда получается полностью вылечить пациента препаратами, но зато мы можем перевести болезнь в вялотекущую форму, и человек живет годами.

В Югре в структуре выявляемости онкология легких занимает 4 место, уступая раку молочной железы, колоректальному раку и раку кожи.

ЗОЖ ПРОТИВ ОНКОЛОГИИ

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: здоровый образ жизни значительно

“ Самый доступный и эффективный способ выявить рак легких на ранней стадии – это флюорография. ”



Если вы находитесь в группе риска – активно курите или работаете на вредном производстве, то нужно периодически проходить КТ грудной клетки.

снижает риск развития рака легких. Хотите защитить себя – откажитесь от алкоголя и сигарет в любом виде. Вместо этого займитесь укреплением иммунитета, контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь, правильно питайтесь. Ведите активный образ жизни – уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день.

Для профилактики рака легких важно лечить инфекционные заболевания и не допускать их перехода в хроническую форму. Проходите вакцинацию от инфекций.

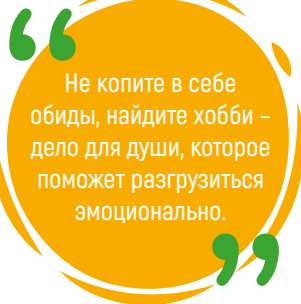
При наличии фактора риска, связанного с

профессией, соблюдайте технику безопасности, используя средства индивидуальной защиты для органов дыхания.

Врачи-онкологи также советуют контролировать уровень стресса и психологической нагрузки. Не копите в себе обиды, найдите хобби – дело для души, которое поможет разгрузиться эмоционально.

Кроме того, важно регулярно проходить медицинское обследование. А лекарства и витамины принимать только по назначению врача.

Все эти рекомендации обеспечивают профи-



Не копите в себе обиды, найдите хобби – дело для души, которое поможет разгрузиться эмоционально.

лактику не только онкологических, но и других заболеваний. Многие в наших руках. Ведь, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 10% зависит от медицины и на 50% – от его образа жизни.

**МОТИВАЦИЯ
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ**

1 Определите и запишите в блок-



Уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день

нот личные причины, по которым вы хотите избавиться от этой вредной привычки.

Чем больше причин, тем лучше. Но все они должны быть значимыми конкретно для вас. По возможности регулярно добавляйте пункты в этот список и перечитывайте при возникновении желания выкурить сигарету.

2 Выбросьте все, что связано с курением.

Уберите с видных мест пепельницы, вытащите зажигалки из карманов и сумок. Решите для себя, что вам больше не понадобятся эти

атрибуты курящего человека. Постирайте всю одежду, которая пахнет дымом. Если вы курили в своей машине, очистите и ее. Лучше не видеть и не чувствовать запах того, что напоминает вам о курении.

3 Ведите дневник успеха. Скачайте

специальное приложение на телефоне. Там вы сможете отметить дату начала новой жизни, фиксировать моменты, когда вам захотелось курить (возможно, это происходит только на вечеринке в компании), получить мотивационный совет и увидеть, как отказ от пагубной привычки положительно сказывается на вашем здоровье. Скорее всего, вы увидите, что у вас психологическая зависимость.

Расскажите друзьям и семье, что вы пытаетесь бросить курить, и заручитесь их поддержкой. Если самостоятельно бросить не получается, то обратитесь к врачу либо попробуйте средства, помогающие отказаться от пагубной привычки.

4 Больше двигайтесь. Исследования говорят о том, что физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены. Старайтесь чаще выходить на прогулку. Хорошо, если есть возможность совершить променад по хвойному лесу. Начните заниматься спортом: физические упражнения усиливают вентиляцию легких. Только наращивайте нагрузку постепенно.

5 Задумайтесь, сколько вы могли бы сэкономить, отказавшись



от курения. 170 рублей в день выглядят очень небольшой суммой. Но за полгода экономия составит уже около 30 тысяч рублей. Эти средства можно потратить на здоровье – абонемент в спортивную студию, курс массажа.

Помните: большинство людей делают несколько попыток, прежде чем отказаться от сигарет навсегда. Если у вас не получится – не падайте духом. Вместо этого подумайте о том, что привело к вашему рецидиву и, наоборот, что помогло держаться во время предыдущих попыток. Учтите все это и не сдавайтесь!

Евгений Билан, заместитель руководителя по онкологии ОКБ Ханты-Мансийска, главный внештатный онколог Департамента здравоохранения Югры:

– В нашем регионе по итогам 2022 года рак легкого, трахеи,

бронхов диагностирован у 479 человек. Из них у мужчин – 373 случая, у женщин – 106. Как и другие онкологические заболевания, рак легких может длительное время протекать бессимптомно, особенно на ранних стадиях. Так как легкое не имеет болевых рецепторов, обнаружить какие-либо изменения можно только рентгенологически, поэтому большое значение имеет профилактическое обследование (флюорография не реже 1 раза в 2 года) и скрининг рака легких.

Критерии для проведения скрининга следующие:

- возраст (от 50 до 75 лет),
- анамнез (курение более 30 лет, не менее одной пачки в день),
- курящие в настоящее время или

бросившие курить менее 15 лет назад,

- отсутствие противопоказаний к низкодозной компьютерной томографии, информированное согласие на участие в исследовании, подписанное пациентом.

Для получения направления на проведение скрининговых исследований необходимо обратиться к участковому врачу-терапевту.

Ирина Пуртова



Ранняя диагностика онкозаболеваний в Югре





МОЗГОВОЙ ШТУРМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА

Первый раз я услышала про инсульт, будучи школьницей. Взрослые говорили, что он случился у соседа, и я не совсем понимала, что это значит. Долгое время мужчину не было видно, спустя несколько месяцев он, волоча правую ногу и опираясь на трость вышел во двор. В ответ на мое «здравствуйте» он ответил что-то нечленораздельное – речь после инсульта у него так полностью и не восстановилась.

«УВЕРНУТЬСЯ» ОТ УДАРА

Ежегодно в мире фиксируется более 15 миллионов случаев инсуль-

тов. В России каждый год более 400 тысяч человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения. Главный невро-

лог Югры, зав. неврологическим отделением ОКБ Ханты-Мансийска Людмила Анищенко рассказала, как уберечь себя от заболевания.

В переводе с латинского инсульт (insulto) – «прыгать, скакать, удар, натиск, приступ». Патология сопровождается острым нарушением мозгового кровообращения, поражением сосудов и центральной нервной системы.

Инсульт занимает первое место среди неврологических заболеваний, которыми страдают жители России. Около 80% людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами, многие из них нуждаются в постоянном уходе.

«При инсульте часть клеток головного мозга лишается доступа крови, теряя возможность получать кислород и питательные вещества, и погибает. В результате развиваются нару-

“
Около 80%
людей, перенесших
инсульт, становятся
инвалидами
”

шения речи, зрения, двигательных функций, памяти и мышления», – говорит Людмила Ивановна.

Инсульту способствует множество факторов – от наследственности до вредных привычек. Среди наиболее распространенных врачи отмечают гипертоническую болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, пожилой возраст, наследственность, болезни сердца, повышенную вязкость крови, ожире-

ние, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь.

Как мы видим, большинство из них (кроме возраста и наследственности) можно корректировать. То есть каждый из нас может узнать свои «слабые места» и принять меры, чтобы максимально снизить угрозу сосудистой катастрофы.

ДАВЛЕНИЕ – НА КОНТРОЛЬ

Как отмечает Людмила Анищенко, люди, страдающие гипертонической болезнью (повышением артериального давления), чаще подвержены инсульту. Именно у них проис-

“
Ежегодно в мире
фиксируется более
15 миллионов случаев
инсультов.
”



ходят кровоизлияния в мозг (геморрагические инсульты).

«Для гипертоника очень важно держать ситуацию под контролем:

регулярно измерять артериальное давление, не игнорировать предписание врачей – аккуратно принимать назначенные лекарства, помогающие поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне», – рекомендует главный невролог Югры.

Врач напомнила показатели целевого давления (безопасный порог): систолическое (верхнее) АД ниже 130/139 мм рт.ст., диастолическое (нижнее) давление – 70/79 мм рт.ст.

ХОЛЕСТЕРИН И ВЕС – НА СНИЖЕНИЕ

Большинство инсультов происходят из-за сужения просвета артерий головного мозга или их полной закупорки



(ишемический инсульт). Причина – холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов.

«Чтобы минимизировать вероятность заболевания, необходимо придерживаться режима питания, предполагающего ограничение потребления жиров. Следует учитывать, что не все жиры вредны для организма (например, очень полезны полиненасыщенные омега-3 и омега-6 жирные кислоты)», – отмечает Людмила Анищенко.

Людам старше 50 лет рекомендуется регулярно сдавать кровь на анализ уровня холестерина. Целевой

уровень липидов низкой плотности должен быть менее 1,4 ммоль/л, уровень холестерина – менее 5,2 ммоль/л.

Также Людмила Ивановна советует **обращать внимание на уровень сахара крови.** По статистике, наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза. Поэтому необходимо следить за режимом питания, ограничивать потребление быстрых углеводов и контролировать уровень глюкозы, периодически сдавая соответствующие анализы.

Сразу несколько факторов, повышающих риск инсульта, тянет за собой лишний вес.

Это и рост артериального давления, и сердечно-сосудистые заболевания, и возможное развитие диабета. Поэтому потеря даже 4–5 лишних килограммов повысит шансы избежать знакомства с инсультом.

Главный невролог Югры рекомендует скорректировать питание и включить в меню следующие продукты.

Из видов мяса: курицу, индейку, телятину, кролика, дичь. Рыбу: треску, минтай, камбалу, сельдь, макрель, сардины, лососевые (кету, горбушу, семгу). Из молочных продуктов – обезжиренное молоко, низкожирные сыры, кефир с низким содержанием жира. Также в рационе должны быть все свежие и замороженные овощи, фрукты, орехи (особенно грецкие и миндаль). Пользу принесут хлеб и

макаронные изделия из муки грубого помола, твердых сортов пшеницы. На десерт можно побаловать себя нежирным пудингом, желе, щербетом. Из напитков стоит отдать предпочтение несладким – фруктовым сокам без сахара, минеральной воде, чаю. Лучше исключить из своего привычного рациона переработанные продукты: фабричные кетчупы, соусы, снеки, чипсы. Также следует ограничить употребление поваренной соли до 5 г в день. Кстати, съесть один соленый огурец – равносильно употреблению около 400 мл «лишней» жидкости.

ТРЕНИРУЙТЕ ТЕЛО, БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ

Физическая активность снижает риск развития всех типов инсульта. Особенно хороши аэробные тренировки: ходьба, в том числе скандинавская, бег, плавание, катание на велосипеде, фитнес с невысокой нагрузкой.

Упражнения действуют комплексно. Они помогают снизить вес, улучшают общее состояние кровеносных сосудов и сердца, уменьшают стресс.



Постарайтесь довести длительность ежедневных тренировок хотя бы до 30 минут.

Также важно научиться управлять стрессом. В момент нервного напряжения происходит выброс в кровяное русло большого количества адреналина. Уровень глюкозы резко возрастает, сердце начинает работать более активно, артериальное давление

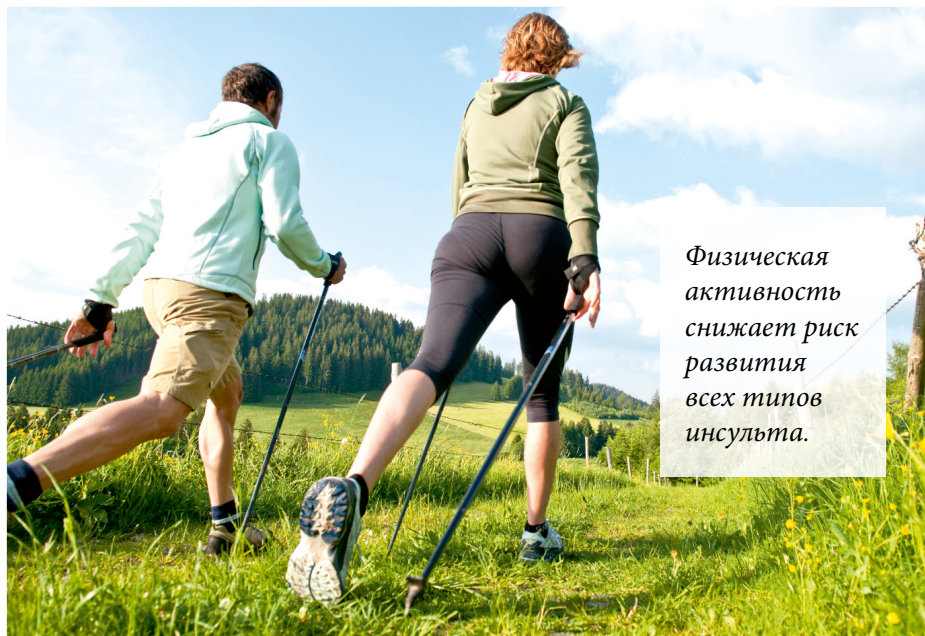
повышается. Возникает одномоментная нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту.

Разумеется, полностью исключить стрессы из жизни невозможно, но стоит научиться контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации. Людям, склонным к нервозности, может понадобиться консультация врача – он порекомендует успокоительные лекарственные средства.

Врач также отмечает, что для сохранения здоровья мозга необходимо сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, гулять и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры, которые помогут выявить проблемы со здоровьем и вовремя начать лечение.

КАК ВЫГЛЯДИТ ИНСУЛЬТ

1 Внезапная, временная слабость или



Физическая активность снижает риск развития всех типов инсульта.

онемение руки, ноги (с одной стороны).

2 Онемение половины лица или половины тела.

3 Кратковременные затруднения речи.

4 Двоение в глазах, резкое нарушение зрения.

5 Головокружение или потеря равновесия.

Попросите человека выполнить несколько простых действий:

- **Улыбнуться.** Если человек не может улыбнуться или улыбка выходит односторонней (а раньше такого не было), бейте тревогу.
- **Заговорить.** После инсульта нарушается артикуляция, речь становится невнятной.
- **Высунуть язык.** Если человек не может это сделать, если язык непроизвольно уклоняется в одну

сторону или выглядит скобообразным, то это инсульт.

- **Поднять равномерно две руки.** При инсульте человек не сможет одинаково хорошо управлять обеими руками.
- **Поднять руки перед собой и закрыть глаза.** Если одна рука непроизвольно падает, это признак инсульта.

Если человек не справился хотя бы с одним из заданий, этого достаточно, чтобы бить тревогу. При инсульте как можно быстрее нужна помощь профессионалов. Нельзя упустить драгоценное время, тот «золотой час», когда помощь больному будет наиболее эффективна. После вызова скорой уложите человека на подушки, если это произошло на улице – на скамейку или даже



просто на пол. Обеспечьте пострадавшему правильную позу: голова и плечи должны быть немного приподняты (примерно на 30 градусов), но шею при этом сгибать не следует. Позаботьтесь о свободном притоке воздуха – откройте форточку, окно или дверь, расстегните одежду, которая мешает свободному дыханию, расслабьте галстук, снимите с шеи шарф или платок. При рвоте нужно повернуть голову пострадавшего на бок, чтобы рвотные массы не попадали в дыхательные пути.

Ирина Пуртова



НУЖНО ЛИ МЕНЯТЬ ПЛОМБЫ?

Для чего пломбируют зубы? При кариозном процессе происходит утрата тканей зуба. Пломбирование позволяет предотвратить дальнейшее разрушение зуба, восстанавливает его анатомическую форму и функции.

В наше время стоматологи располагают довольно широким ассортиментом пломбовочных материалов, ими возможно вернуть зубу природную форму и цвет. Материалы надежны, устойчивы к истиранию, деформации и изменению оттенка. Но со временем и они требуют замены.

? Как долго может стоять пломба?

Есть несколько факторов, которые определяют срок, в течение которого может служить пломба. Это особенности материала, который использовался для ее изготовления. Рацион питания – срок службы пломбы сокращается у любителей жесткой,

твердой пищи. Очень важен правильный уход за полостью рта – на сохранность пломб влияет жесткость щетинок вашей гигиенической щетки, а также зубные пасты – степень абразивности чистящих компонентов. Игруют роль и привычки, необязательно вредные, например, частое употребление

орехов или семечек. Играет роль и исходное состояние самого зуба. Например, насколько сильно он разрушен и был ли ранее лечен по поводу осложненного кариеса (это когда перед постановкой пломбы производят пломбирование корневых каналов). Немаловажную роль играют функции, которые выполняет конкретный зуб (откусывание, разрывание или пережевывание пищи), а также локализация кариозной полости. Срок эксплуатации современных пломб – от двух до пяти лет, а

“
Срок эксплуатации современных пломб – от двух до пяти лет, а возможно и больше.”
”

возможно и больше. На эти сроки влияют указанные выше условия.

? **Стоит ли менять пломбу, если ничего не беспокоит?**

Как и любой другой материал, пломбировочный тоже подвержен постепенной деформации и разрушению. Эксплуатация пломбы происходит в условиях

полости рта – механическое и термическое воздействие пищи способствуют постепенному изнашиванию материала, из которого изготовлена пломба, ее свойства изменяются, образуются сначала микроскопические трещины и поры, которые впоследствии увеличиваются, пломба разрушается. Кроме того, поры и трещины – место размножения микроорганизмов, которые способствуют возникновению стоматологических заболеваний, в том числе развитию кариеса под пломбой. Поэтому специалист может порекомендовать замену пломбы не только при ее явном разрушении или воспалительном процессе, но и для профилактики развития



кариеса в запломбированном зубе, а также для коррекции формы и цвета.

? Когда необходимо заменить пломбу?

Это поможет определить стоматолог. Специальными инструментами оценивается состояние пломбы и тканей зуба, которые находятся под ней. При необходимости проводятся дополнительные методы диагностики – рентген. Основными показаниями к замене пломбы являются дискомфортные или болевые ощущения в зубе.

Если есть неприятный привкус, пломба разрушается или поменяла цвет, а также изменился цвет тканей зуба, под пломбой определяется кариес – все это причины для перепломбирования.

? Как увеличить срок надежной эксплуатации пломбы?

Рациональная гигиена полости рта. Уровень гигиены полости рта – это ведущий фактор, он учитывается наряду с другими при назначении гарантийного срока для пломбы. Средства гигиены, в

зависимости от состояния зубов и десен, поможет подобрать врач-стоматолог. Необходимо избегать повышенных нагрузок на зуб – исключить вредные привычки, не употреблять слишком твердые продукты. Соблюдать температурный режим – стараться не принимать слишком холодную или слишком горячую пищу. Ну и основное – регулярное посещение стоматолога – два раза в год.

*БУ «Нижневартовская
городская детская
стоматологическая
поликлиника»*

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Татьяна Тарасова, Екатерина Кулешова, Илья Морозов,
Светлана Вохмянина, Елена Ботвинкина, Елена Нигамедьянова,
Ольга Елистратова, Татьяна Волощук, Вероника Калинкина,
Илья Юрукин, Ольга Глущенко, Ирина Пуртова

Фото на обложке: Илья Юрукин

Адрес редакции, телефон:

628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34,
тел. +7 (3467) 31-84-66

Учредитель:

БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес издателя, типографии:

ООО «Юконг», 394033, г. Воронеж,
Ленинский проспект, 119 а, к. 5

Дизайн и верстка:

Г.Г. Прыгункова

Дата выхода в свет:

06.09.2023 г.

1200 экземпляров

Цена: Издание распространяется бесплатно

Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01619 от 02.03. 2021 г.)

Регион
ЗДОРОВЬЯ

